

Rezept

# Blumenkohlsuppe mit jungem Spinat

Ein Rezept von Blumenkohlsuppe mit jungem Spinat, am 30.09.2023

## Zutaten

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| 1 Blumenkohl                                    | 1 Zwiebel                      |
| 1 kleine Knoblauchzehe                          | 1 EL Rapsöl                    |
| 1 l Sojadrink (alternativ: Kuhmilch 3,5 % Fett) | 1 Handvoll frischer Babyspinat |
| Meersalz  | Pfeffer                        |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

## Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen, in Röschen schneiden, diese waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

---

2. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, bis sie glasig sind. Den Blumenkohl dazugeben und kurz mitbraten. Dann den Sojadrink aufgießen und den Blumenkohl ca. 15 Min. kochen, bis er weich wird und zerfällt.

---

3. Den Spinat waschen, verlesen und die Hälfte davon in den Topf zum Blumenkohl geben. Sobald der Spinat zusammenfällt, die Suppe mithilfe eines Pürierstabes glatt pürieren, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

---

4. Den restlichen Spinat auf zwei Schalen verteilen, die heiße Suppe hinzugeben und sofort servieren.